

La Salud del Público Está En Sus Manos



GUIA DEL PREPARADOR DE ALIMENTOS PARA LA SEGURIDAD ALIMENTICIA



CONDADO DE SAN DIEGO
DEPARTAMENTO DE SALUD AMBIENTAL
P.O. BOX 129261
SAN DIEGO, CA 92112-9261
Tel (619) 338-2222
1-800-253-9933

CONDADO DE SAN DIEGO
DEPARTAMENTO DE SALUD AMBIENTAL
DIVISION DE ALIMENTOS Y VIVIENDAS

2007

PREFACIO

Gracias por tomar esta oportunidad para aprender más sobre como preparar y servir alimentos que sean saludables y no produzcan enfermedades. Trabajando juntos, el Departamento de Salud Ambiental y los Especialistas en Servicio de Alimentos pueden minimizar el riesgo de las enfermedades causadas por la preparación inadecuada de alimentos al mejorar el comportamiento y métodos usados por los empleados para preparar los alimentos.

El propósito de este folleto es presentar los principios básicos para el manejo adecuado de alimentos que usted puede usar tanto en su hogar como en el trabajo. En las siguientes páginas, usted se enterará de como se pueden enfermar las personas si los alimentos que comen no han sido preparados adecuadamente utilizando los principios básicos de sanidad.

Usted puede evitar las enfermedades producidas por la preparación inadecuada de alimentos si sigue las reglas prescritas en este folleto. Recuerde, su trabajo y el éxito de su patrón así como la salud del público están en sus manos.

Liz Pozzebon, MS, REHS
Jefa
Condado de San Diego
Departamento de Salud Ambiental
División de Alimentos y Vivienda

CONTACTOS

Sitio web del Departamento de Salud Ambiental (DEH)	www.sdcdeh.org
Para reportar enfermedades causadas por alimentos	(619) 338-2356
Fax	(619) 338-2245
Quejas	(619) 338-2283
Información sobre permisos	(619) 338-2087
Información sobre autorizaciones para remodelaciones	(619) 338-2364
Información sobre entrenamientos para manejadores de alimentos	(619) 338-2093

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
CAUSAS PRINCIPALES DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS	2
¿Por qué se enferma la gente a causa de los alimentos?	2
¿Qué son los gérmenes, las toxinas, y los químicos?	3
¿Cuáles son las toxinas en los alimentos que producen enfermedades?	3
¿Cómo entran las toxinas a los alimentos?	3
¿Se puede dar uno cuenta si los alimentos están contaminados?	4
SALUD E HIGIENE PARA EL EMPLEADO	5
Formas en que los manejadores de alimentos pueden diseminar enfermedades	5
¿Cómo prevenir la enfermedad transmitida por alimentos?	5
¿Por qué debe lavarse las manos?	6
¿Cuándo se debe lavar las manos?	6
¿Cómo se debe lavar las manos?	7
¿Cómo se deben usar los guantes?	8
¿Qué se requiere hacer si está enfermo?	8
¿Qué tiene que hacer su supervisor si usted está enfermo?	9
MÉTODOS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN	10
Almacenamiento apropiado de los alimentos para evitar su contaminación	10
Preparación apropiada de los alimentos para evitar su contaminación	11
Protección de alimentos contra contaminación química	11
Protección de alimentos contra riesgos físicos	12
CONTROL DE TEMPERATURA	13
Temperaturas requeridas	13
Registros de temperatura y método de uso	14
Como calibrar su termómetro	14
Como cocinar apropiadamente los alimentos	15
Procedimientos para enfriar los alimentos	16
Procedimientos para descongelar los alimentos	17
Procedimientos para recalentar los alimentos	18
ADVERTENCIAS AL CONSUMIDOR	18
ESTABLECIMIENTOS APROBADOS PARA LA DISTRIBUCION DE ALIMENTOS	19
Los alimentos servidos o vendidos deben provenir de establecimientos aprobados	19
Los mariscos deben provenir de fuentes confiables y deben manejarse adecuadamente	21
EQUIPO & UTENSILIOS	21
¿Por qué es importante lavar los platos y utensilios?	21
Pasos para lavar los platos y utensilios a mano	21
Pasos para lavar los platos y utensilios en máquina	22
El uso y almacenamiento de los utensilios	23
Otras cosas que necesitan mantenerse limpias	23
Uso adecuado de trapos de limpieza	24

CONTROL DE PLAGAS

¿Qué puede hacer para controlar las plagas?

25
25

BASURA Y DESECHOS

¿Con qué frecuencia se debe tirar la basura?

27
27

LETREROS Y OTROS REQUISITOS

Letreros requeridos deben estar visibles
Reportes de Inspección

28
28
28

Recuerde:

El público depende de usted, el manejador de alimentos, para proteger la comida que ingieren. Lo más importante que hay que hacer al manejar los alimentos es:

- Lavarse las manos antes de preparar, servir, o almacenar alimentos.
- No manejar alimentos cuando uno está enfermo.
- Mantener la temperatura de 41 °F para la comida fría y 135 °F para comida caliente.
- Cocinar bien la carne de res y de ave así como el pescado y los huevos.
- Mantener limpias y desinfectadas las superficies en donde se preparan los alimentos
- Adquirir alimentos de lugares aprobados y confiables

Tome en serio su trabajo; todos dependemos en usted.

- Los recipientes de desperdicios deben mantenerse limpios, no deben tener fugas, y deben cerrar ajustadamente para evitar que les entre plaga.
- La basura y desperdicios deben ser recogidos tan frecuentemente como sea necesario para prevenir que la basura se salga del recipiente, pero no menos de una vez por semana.

LETREROS Y OTROS REQUISITOS

A. Los letreros requeridos deben estar colocados en su lugar.

- Las tarjetas de calificación para los establecimientos que preparan alimentos deben estar expuestas a la vista durante las horas de operación.
- Los letreros de aviso de lavarse las manos deben colocarse en donde haya lavabos, cuartos de baño, y áreas de preparación de alimentos
- Todos los establecimientos de alimentos construidos después de Enero 1 de 2004 en donde se preparen alimentos para su consumo en el sitio deben tener baños para los clientes. Los establecimientos de alimentos construidos antes de esta fecha y que no tienen baños para los clientes deben colocar letreros que digan que no hay baños disponibles para la clientela.

B. Reportes de Inspección

- Una copia del último reporte de inspección debe estar disponible en caso de que un cliente quiera revisarlo.

INTRODUCCION

Todos necesitamos alimentarnos para mantenernos vivos y saludables. Sin embargo, la comida también puede provocar enfermedades si no está bien preparada y servida. Como manejador de alimentos, usted juega un papel importante asegurándose que las personas no se enfermen a causa de los alimentos y las bebidas que usted les prepara.

Para prevenir que los alimentos causen enfermedades en las personas, el Condado de San Diego requiere que las personas encargadas del manejo de alimentos que trabajan en lugares como restaurantes, panaderías, puestos de comida, y mercados tomen un entrenamiento y pasen un examen cada tres años.

A. ¿Quién tiene que recibir el entrenamiento?

Se requiere que las personas que manejan alimentos reciban un entrenamiento sobre como manejar y preparar alimentos. Un manejador de alimentos es un empleado que prepara, almacena, sirve o tiene contacto con alimentos. Cualquier persona que prepara comida o que puede tener contacto con los alimentos, utensilios de cocina, o equipo de preparación es considerada un manejador de alimentos.

Nadie puede manejar alimentos al menos que:

1. Tenga una Certificado de Manejo de Alimentos válido
2. Se encuentre trabajando en un establecimiento bajo las órdenes de un supervisor que esté certificado en el manejo adecuado de alimentos o que haya pasado un examen aprobado por el Condado de San Diego, o
3. Sea usted el dueño o empleado que haya pasado un examen sobre el manejo adecuado de alimentos que esté aprobado y acreditado.

El Código del Condado de San Diego estipula que si usted trabaja (como mesero, mesera, cantinero, cocinero, lavaplatos, carnicero o maneja alimentos en una “deli,” buffet de

ensaladas, etc.) y necesita manejar los alimentos o los platos, usted está obligado a recibir entrenamiento en el manejo adecuado de alimentos.

¿Por qué es necesario que los manejadores de alimentos reciban entrenamiento especial?

Si usted no comprende y no sigue las reglas del manejo adecuado de alimentos, usted puede ser culpable de causar enfermedades en sus clientes.

Este folleto fue escrito para usted, la persona que maneja los alimentos, y contiene información para ayudar a que las personas mantengan su salud, y para ayudarle a que mantenga su trabajo. Usted debe tener conocimiento de esta información y usarla en su trabajo y en su hogar. Este folleto fue diseñado para ayudarlo a aprender las reglas sencillas del manejo adecuado de alimentos.

CAUSAS PRINCIPALES DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades han identificado los siguientes factores de riesgo como las principales causas de este tipo de enfermedades:

1. Mala higiene personal
2. Temperaturas inadecuadas
3. Temperaturas inadecuadas de cocción
4. Equipo contaminado
5. Alimentos obtenidos de lugares no confiables

¡Es muy importante controlar estos riesgos siempre para que la comida sea saludable!

A. ¿Por qué se enferma la gente a causa de los alimentos?

La comida puede hacer que las personas se enfermen a causa de diferentes tipos de gérmenes, también conocidos como patógenos. Estos gérmenes incluyen virus, protozoarios, parásitos, y bacterias. Por ejemplo, la Hepatitis A es causada

- A las moscas les atraen los botes de basura descubiertos en donde se reproducen y multiplican.
- Una mosca puede acarrear hasta 6 millones de gérmenes.
- Las moscas vomitan en la comida para suavizarla y luego la succionan.
- Mantenga los botes de basura limpios y cubiertos.

Los químicos usados para matar plagas pueden hacer que la gente se enferme. La aplicación de estos químicos cerca de los platos y alimentos es muy peligrosa. Los químicos que son usados deben tener etiquetas en donde se aprueba su uso en las áreas de las cocinas comerciales en donde se preparan alimentos. Las direcciones de las etiquetas deben seguirse al pie de la letra.

Los químicos deben almacenarse en sus contenedores originales en un gabinete que esté alejado de los alimentos y del área de preparación de alimentos.

Si su establecimiento tiene una infestación de plagas, por favor comuníquese con un profesional en el control de plagas para eliminar el problema.

BASURA Y DESPERDICIOS

A. ¿Qué tan frecuentemente se debe sacar la basura?

- Sobras de alimentos y cualquier desperdicio deben tirarse al menos una vez al día.
- Ponga la basura en bolsas de plástico fuerte y colóquelas en un contenedor externo que tenga una tapa que cierre ajustadamente.



- Haga que se recoja la basura continuamente.

2. Manténgalas afuera

- Repare cualquier grieta u hoyo en las paredes, pisos, o techos.
- Selle los hoyos alrededor de las alcantarillas y tuberías.
- Use mallas en el fondo del fregadero para evitar que se tape el drenaje y entren bichos.
- Asegúrese de que las puertas, ventanas, y mosquiteros estén cerrados ajustadamente.
- Repare los mosquiteros rotos.
- Inspeccione todas las cajas y otros contenedores que sean llevados a la tienda o restaurante. A las cucarachas les encanta esconderse en el papel y las cajas de cartón.

3. Elimínelas: Destruya los escondites.

- Repare cualquier panel de las paredes o techos que estén flojos.
- Selle los agujeros, grietas, y hendiduras.
- No use papel o cartón para revestir los estantes.
- Limpie la cocina y áreas de almacenamiento regularmente, en especial los lugares oscuros y templados en donde a las cucarachas les encanta esconderse.



4. Prevenga su multiplicación.

por un virus. Para prevenir la Hepatitis A, y otros gérmenes que causan enfermedades, las personas que manejan los alimentos deben lavarse las manos después de usar el baño.

B. ¿Qué son los gérmenes, las toxinas, y los químicos?

- **Gérmenes (Patógenos).** Los gérmenes son organismos muy pequeños (virus y bacterias). Si son ingeridos, los gérmenes pueden hacer que usted se enferme. Usted necesita un microscopio para ver estos organismos los cuales se encuentran en todos lados.
- **Toxinas.** Las toxinas son venenos producidos por las bacterias. Las toxinas no son organismos vivos y son difíciles de destruir. Es importante destruir a la bacteria antes de que produzca toxinas.
- **Químicos.** Los químicos son sustancias que pueden causar serios daños si son ingeridos. Pueden estar en los alimentos a consecuencia de algún accidente. Algunos químicos se pueden encontrar en los limpiadores de cocina, blanqueadores, agentes desinfectantes, e insecticidas.

C. ¿Cuáles son las toxinas en los alimentos que producen enfermedades?

Las toxinas son venenos producidos por bacterias. Si usted evita que los alimentos se contaminen con bacterias, también evita que se produzcan toxinas. Como algunos alimentos contienen bacterias naturalmente, uno debe de evitar que estas bacterias se multipliquen y produzcan toxinas. Para evitar que se multipliquen las bacterias, los alimentos deben guardarse a temperaturas de 41°F o menos, y la comida caliente debe mantenerse a una temperatura de 135°F o más.

D. ¿Cómo entran las toxinas a los alimentos?

- **Algunos alimentos contienen gérmenes naturalmente.** Las altas temperaturas destruyen la

mayoría de estos gérmenes. Por esta razón, es necesario cocinar bien la carne, el pescado, la carne de aves, y los huevos. Si los alimentos se cocinan a temperaturas elevadas, los gérmenes se eliminan y se previenen las enfermedades.

- **Contaminación con otros alimentos u objetos.** Los alimentos pueden ser contaminados si están expuestos a objetos sucios. Los alimentos pueden ser contaminados por un cuchillo sucio, una tabla de cortar sucia, o si son manejados con las manos sucias. Si los alimentos limpios entran en contacto con algún objeto sucio o con las manos sucias, los alimentos limpios quedan contaminados.
- **Los manejadores de alimentos son los principales causantes del esparcimiento de gérmenes a los alimentos.** Los manejadores de alimentos deben lavarse las manos cuando existe la posibilidad de contaminación. Los gérmenes también se esparcen cuando las personas tosen o estornudan en la comida o sobre las superficies en donde se prepara la comida. También se esparcen a través de cocinas, utensilios de cocina, tablas de cortar, muebles de cocina que estén contaminados, así como por cucarachas, moscas, ratas y ratones. ¡Recuerde que los gérmenes sólo se pueden ver a través de un microscopio!
- **Las frutas y las verduras frescas deben ser lavadas.** Para quitar los gérmenes y los químicos, las frutas y las verduras frescas se deben lavar antes de que se cocinen o preparen.

E. ¿Se puede dar una cuenta si los alimentos están contaminados?

La comida contaminada no necesariamente se ve mal ni tiene algún olor o sabor malo. Algunas veces, los gérmenes harán que los alimentos huelan mal, y esto es un aviso para que usted tire estos alimentos. Sin embargo, otros gérmenes no

- **Trapos de limpieza mojados:** Los trapos de limpieza deben estar limpios y sin indicios de desperdicios de comida o mugre visible. Pueden ser usados repetidamente para un solo propósito si se mantienen en solución desinfectante según se especificó en la sección Equipos y Utensilios, letra B.
- Los trapos de limpieza que se usan en productos animales crudos deben mantenerse separados de los trapos usados para otros propósitos.
- Si se usan desinfectantes, se deben tener disponibles probadores químicos en tiras.
- En cualquier tiempo en el que la solución desinfectante se ponga turbia o demasiado llena de partículas de alimentos y jugos, o deje de tener el nivel de concentración requerido de desinfectante especificado en la página 18, debe ser reemplazada.

CONTROL DE PLAGAS

A. ¿Qué puede hacer para controlar cucarachas, moscas, ratones, y ratas?

1. Prívelas de alimento

- Mantenga el establecimiento limpio.
- Mantenga las tapas de los contenedores de alimento selladas ajustadamente.
- Limpie el interior y el exterior de los contenedores de basura y desperdicios de manera regular.
- Asegúrese de que los contenedores de basura afuera del edificio estén cerrados ajustadamente. Mantenga limpia el área alrededor de los contenedores.



- Desasemble, limpie, y desinfecte los trituradores de carne al menos cada 4 horas y entre el procesamiento de diferentes tipos de alimentos. Límpielos diariamente si los trituradores de carne se encuentran en un cuarto de refrigeración.
- Desasemble los rebanadores de la “deli” para limpiarlos y desinfectarlos cada 4 horas o entre el procesamiento de alimentos crudos (como carne de res cruda y carne de ave) y alimentos listos para su consumo (como carnes preparadas y quesos).
- Limpie por debajo, por detrás, arriba, y alrededor de todo el equipo y mesas de clientes.
- Diariamente, limpie completamente todos los baños. Limpie los pisos, paredes, lavabos y las llaves del grifo, puertas y manijas, espejos, escusados, y urinarios. Asegúrese de que las toallas desechables, el papel de baño, el jabón líquido o en polvo se encuentre en los recipientes montados en la pared todo el tiempo y que los letreros de aviso de lavarse las manos estén puestos.
- Se deben mantener limpios los pisos, paredes y techos.
- Limpie regularmente los botes de basura, trapeadores, y trapos de limpieza.
- Tenga un programa de limpieza diaria y sígalo.

F. Uso adecuado de trapos de limpieza

- **Trapos de limpieza secos:** Los trapos de limpieza deben estar limpios y sin indicios de desperdicios de comida o mugre visible. Su uso debe ser para un solo propósito (por ejemplo, limpiar las mesas, o accesorios de las mesas), o deben ser usados una sola vez y lavarlos.



siempre hacen que la comida se eche a perder y no tienen olor que los distinga.

LA SALUD E HIGIENE PARA EL EMPLEADO

A. Formas en que los manejadores de alimentos pueden diseminar enfermedades

- No lavarse las manos
- Tener lesiones en la piel
- Tener flujo nasal o tener enfermedades del sistema respiratorio (estornudar o toser)
- Usar utensilios de cocina mientras se sufre de enfermedades intestinales con diarrea, fiebre, vómito, y dolores estomacales
- Mala higiene personal

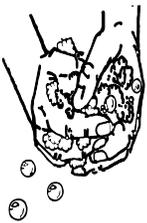
B. Como prevenir las enfermedades causadas por alimentos

- Lave sus manos antes de empezar a trabajar y cuando puedan estar contaminadas, como después de toser, estornudar, tocar carne o carne de ave cruda, y especialmente después de ir al baño.
- No use joyería en las manos y los brazos (sólo un anillo sencillo como el de matrimonio) cuando maneje alimentos o utensilios de cocina.
- Evite tocar los alimentos con sus manos sin guantes, especialmente alimentos listos para su consumo que no serán cocidos o hayan sido cocidos. Use guantes de plástico limpios o utensilios limpios de cocina para mezclar, preparar, y servir alimentos.
- Si usted está enfermo con diarrea y/o vómito, fiebre o dolores estomacales, **¡NO TRABAJE CON COMIDA O UTENSILIOS DE COCINA!** Usted puede contagiar sus

gérmenes al cliente a través de la comida o utensilios que usted maneje.

- Si usted tiene una cortada abierta, herida, o irritación en sus manos o brazos, no trabaje con alimentos. Cuando usted pueda regresar al trabajo, cubra las heridas con una venda a prueba de agua y use guantes de plástico.
- Mantenga su ropa limpia. Cambie su uniforme y mandil regularmente.
- Siempre mantenga su cabello cubierto con una red o sombrero. Las barbas largas también deben ser cubiertas. Esto ayuda a que los cabellos sueltos y el sudor se mantengan fuera de la comida.

C. ¿Por qué debe lavarse las manos?



Mire sus manos, ¿se ven limpias? Aunque parezcan limpias, esto no significa que estén limpias. Las manos tienen miles de gérmenes que uno no ve. Las manos transmiten gérmenes de un lugar a otro. Las manos que no están bien lavadas son la razón principal por las que las personas se enferman al comer.

Usted puede prevenir esto. **¿Cómo?** ¡Lavándose las manos seguido!

D. ¿Cuándo debe lavarse las manos?

- **Después de usar el baño.** Los desechos humanos (la orina y excremento) pueden transmitir muchos gérmenes que causan enfermedades, incluyendo la Hepatitis, la Salmonela, la Shigella, el Norovirus, el Campylobacter, y el Clostridium perfringens.
- **Después de sus periodos de descanso y antes de regresar al trabajo**

previene que se rompan o astillen.

3. Asegúrese de que los dosificadores de detergente, agente enjuagante, y desinfectante se encuentren llenos y operando correctamente. ¡Revíselos!
4. Pase los escurrideros por un ciclo completo de la máquina.
5. Deje que los platos y utensilios se sequen al aire.
6. Al final del día, limpie la máquina lavaplatos. Asegúrese de limpiar los agujeros de los rociadores y las trampas para partículas de comida.
7. Revise regularmente el nivel de desinfectante usando el probador químico en tiras correcto.

D. Almacenamiento de Utensilios y Uso

- Almacene los platos en una área protegida. Ponga los utensilios de tal manera que sean tomados por el mango. Almacene las tazas y vasos volteados de tal manera que cuando los tome nunca toque el borde o el interior del vaso.
- Es inaceptable tener platos rotos, astillados, o agrietados, y nunca pueden ser usados. Disponga de manera segura de todos los objetos rotos en los recipientes de basura adecuados.
- Mantenga alejadas sus manos del borde de los vasos y tazas y de la superficie de los platos.

E. ¿Qué otros objetos tienen que mantenerse limpios?

- Limpie y desinfecte completamente todo el equipo, superficies de preparación de alimentos, tablas de corte, rebanadores de carne, y áreas de trabajo donde se preparan los alimentos.

continuamente. El agua caliente en el compartimiento debe estar por lo menos a 110 °F.

3. Enjuague en el segundo compartimiento en agua caliente y limpia para remover el detergente. Si se queda el detergente en los platos, el desinfectante no actuará.

4. Desinfecte en el tercer compartimiento para matar los gérmenes. Los platos y utensilios pueden ser desinfectados por medio de los siguientes:

- Contacto con el agua a 180°F
- Contacto por 30 segundos con una solución de agua caliente con 100 partes por millón (ppm) de cloro
- Contacto por 60 segundos con una solución caliente de 200 ppm de amoníaco cuaternario, o
- Contacto por 60 segundos con una solución caliente de 25 ppm de iodo.

Use los probadores químicos en tiras frecuentemente para asegurarse de que el nivel de desinfectante es el correcto.

5. Seque al aire los platos y utensilios. No los seque con toallas.

Lea las instrucciones de las etiquetas de los desinfectantes para determinar la temperatura correcta del agua y la cantidad de desinfectante que se debe añadir a un compartimiento lleno de agua.

C. Pasos a seguir en el lavado a máquina de platos y utensilios.

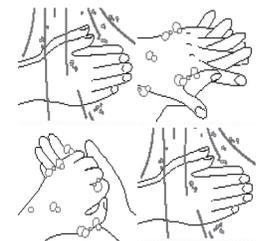
1. Raspe los platos y remoje los utensilios.

2. Ponga los platos en los escurrideros de tal forma que no toquen unos con otros para que el agua pueda alcanzar todas las superficies. Esto ayuda en la limpieza de los platos y

- **Después de estornudar, toser, o sonarse la nariz.** Hay muchos gérmenes en su nariz y garganta que pueden quedarse en sus manos. Las bacterias pueden producir toxinas que son difíciles de destruir.
- **Después de manejar alimentos crudos o sin cocinar.** Los productos crudos como las carnes contienen gérmenes. Si usted los toca, sus manos se contaminarán, y entonces usted podrá diseminar los gérmenes al tocar cualquier cosa.
- **Después de comer o fumar.** Los gérmenes que tiene en la saliva de su boca pueden quedarse en sus manos cuando come o fuma.
- **Después de rascarse o tocar su cuerpo,** particularmente irritaciones infectadas, ampollas, y granos. Las bacterias de irritaciones infectadas y las ampollas pueden producir toxinas que son difícil de destruir.
- **Después de peinarse o manejar el cabello.** Aunque el cabello esté limpio, puede tener bacterias.
- **Después de tocar objetos sucios** como los platos usados del cliente o equipo sucio.
- **Después de cambiar de tareas,** como tirar la basura, trapear, o barrer el piso.
- **Después de estar expuesto a cualquier forma de contaminación.**

E. ¿Cómo debe lavarse las manos?

1. Use agua tibia y jabón líquido (no de barra).



2. Talle sus manos y antebrazos por 10 a 15 segundos y no olvide limpiar el área entre los dedos y las uñas. Trate de medir el tiempo que le toma hacer esto.

3. Enjuague sus manos bajo el agua tibia de la llave.

4. Seque sus manos con una toalla de papel (o con secador de aire).

5. Mantenga suficiente cantidad de jabón y toallas de papel (o secadoras de aire) en las áreas para lavarse las manos. El agua caliente de la llave debe ser de por lo menos 100 °F.

6. Los desinfectantes para sus manos sólo se deben aplicar después de lavarse las manos.

F. ¿Cómo debe de usar guantes?

La ley estatal dice que usted debe de reducir el contacto de los alimentos con sus manos, especialmente alimentos listos para su consumo que no serán cocidos o hayan sido cocidos. Esto significa que usted debe usar utensilios o guantes cada vez que pueda. Si usa guantes:

- Siempre lave sus manos antes de ponerse sus guantes.
- Cámbiese los guantes lo más seguido que pueda para que no contamine los alimentos; esto incluye después de manejar la carne cruda o después de estornudar. *Nunca use los guantes cuando tenga que ir al baño.*
- Siempre use guantes nuevos y limpios antes de manejar alimentos que están listos para comer.

G. ¿Qué tiene que hacer si está enfermo?

Si usted está enfermo, la ley requiere que usted:

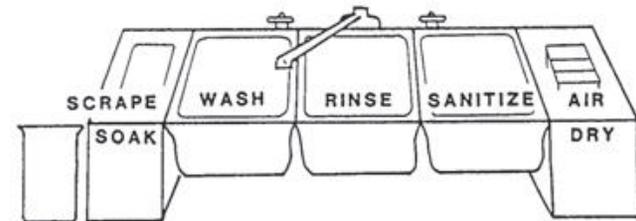
tener una copia de un certificado que demuestre que han sido tratados.

- Entre Noviembre 1 y Marzo 31: si los ostiones crudos de la costa del golfo se sirven o se venden, se deben poner avisos de advertencia especificando que los ostiones no han sido tratados.

EQUIPO Y UTENSILIOS

A. ¿Por qué es importante lavar y desinfectar los platos y utensilios?

El lavado de platos y utensilios los deja limpios. La desinfección de platos y utensilios los deja libre de gérmenes que causan enfermedad.



raspar lavar enjuagar desinfectar secado
remojar al aire

Para lavar platos y utensilios a mano, use un fregadero de tres compartimientos y siga los siguientes pasos:

B. Pasos en el proceso de lavado a mano de utensilios de uso múltiple

1. Raspe y remoje para remover partículas de alimentos.
2. Lave los platos y utensilios en el primer compartimiento con agua caliente y jabón. Cambie el agua y el detergente

- La carne de ganado y de aves ya sea cruda o procesada debe tener el sello de aprobación de USDA.
- El queso debe ser comprado de un proveedor autorizado. La etiqueta debe tener el nombre y la dirección del fabricante, así como el número de planta procesadora, los ingredientes, y la fecha de caducidad.
- No compre alimentos a vendedores ambulantes ya que los alimentos pueden ser de procedencia no segura.
- Mantenga una lista del lugar donde se compran los alimentos y mantenga copias de las facturas y recibos para poder seguir todas las transacciones.
- Manténgase al pendiente de las condiciones de entrega y la calidad de los productos. Revise los productos para alteraciones, decoloraciones, agujeros hechos por agujas, paquetes poco usuales, contaminación, bichos, y si los alimentos han sido transportados a las temperaturas correctas.
- Los paquetes de alimentos deben estar etiquetados.

B. Los mariscos deben provenir de fuentes seguras y deben manipularse adecuadamente.

- Las etiquetas de los mariscos deben permanecer con los contenedores en donde se almacenan y permanecer ahí hasta que se vacíen. Las etiquetas deben mantenerse en el archivo del establecimiento por lo menos 90 días.
- Entre Abril 1 y Agosto 31: Los ostiones crudos de la costa del golfo no se pueden servir o vender sin

- *Notifique a la Persona A Cargo (PAC)* si usted ha sido diagnosticado con alguna de las siguientes enfermedades: Salmonela, Hepatitis A, Shigella, Enterohemorragia o toxina Shiga producida por E. Coli, Norovirus o Entamoeba histolytica (incluyendo fiebre tifoidea y cólera). Recuerde que no debe de trabajar con alimentos o utensilios si tiene enfermedades gastrointestinales, especialmente con diarrea y/o dolores abdominales, fiebre y vómito.
- *Notifique la Persona A Cargo* si tiene una lesión o herida que esté supurando en las manos, muñecas, y brazos. Recuerde que todas las lesiones y heridas en estas áreas deben de ser cubiertas con vendas impermeables (como un cubre dedos) y con guantes. Las lesiones en otras partes del cuerpo tienen que cubrirse con una venda que mantenga presión, que esté seca, y sea durable.

H. ¿Qué tiene que hacer la Persona A Cargo si usted está enfermo?

La Persona A Cargo tiene que permanecer en el lugar de trabajo durante las horas de operación. Si usted está enfermo, la ley estatal requiere que La Persona A Cargo haga lo siguiente:

- *Reportar al Departamento de Salud Ambiental* si usted ha sido diagnosticado con Salmonela, Hepatitis A, Shigella, Enterohemorragia o toxina Shiga producida por E. Coli, Norovirus o Entamoeba histolytica (incluyendo fiebre tifoidea y cólera) y reportar esto al (619) 338-2356.
- *Reportar al Departamento de Salud Ambiental* si dos o más miembros del personal están enfermos con enfermedades gastrointestinales y reportar esto al (619)338-2356. *Enfermedades graves gastrointestinales incluyen diarrea, con o sin vómito, y fiebre o dolor abdominal. También puede incluir el*

vómito con diarrea o dos síntomas gastrointestinales como la fiebre y el dolor abdominal.

- *Excluir un manejador de alimentos del trabajo si este es diagnosticado con Salmonela, Hepatitis A, Shigella, Enterohemorragia o toxina Shiga producida por E. Coli, Norovirus o Entamoeba histolytica (incluyendo fiebre de tifoidea y cólera). Sólo el Departamento de Salud Ambiental del Condado o el Departamento de Salud y Servicios Humanos puede autorizar al empleado a que regrese al trabajo.*
- *Restringir que el manejador de alimentos trabaje con alimentos, equipo limpio, mantelería limpia, utensilios limpios y alimentos desempaquetados si el manejador sufre de síntomas de enfermedades agudas gastrointestinales o si tiene una tos persistente, estornuda, o tiene flujo nasal. Las restricciones sólo pueden ser levantadas por la Persona A Cargo cuando el manejador de comida no tiene síntomas de enfermedad.*

MÉTODOS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN

Los alimentos deben ser almacenados, preparados, y servidos de tal manera que no se contaminen.

A. Almacenamiento apropiado de los alimentos para evitar su contaminación

- El hielo es frecuentemente llamado “la comida olvidada.” Aunque esté congelado, puede estar contaminado con gérmenes. No use sus manos o vasos para manejar el hielo. Solo use utensilios de plástico especiales para manejar alimentos o utensilios de metal con agarraderas.

Dar un aviso al cliente no se requiere cuando:

- Se sirve Sashimi, Atún Ahi crudo, y bistec tártaro porque es de conocimiento público que estos alimentos se sirven crudos.
- Un cliente ordena específicamente comida cruda o parcialmente cocida (por ejemplo, carne de res a término medio o huevos tibios).

También se les debe notificar a los clientes oralmente o por escrito de que deben usar platos y utensilios limpios cuando regresan a servirse una segunda porción al buffet de ensaladas.

ESTABLECIMIENTOS APROBADOS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

A. Los alimentos servidos o vendidos deben provenir de establecimientos aprobados

- Una “fuente aprobada” significa una que es aceptable para el Departamento de Salud Ambiental, y es permitida, tiene licencia, y está registrada con la agencia reguladora de alimentos (por ejemplo, USDA, FDA, o el Estado de California). 
- Cada operador de establecimiento de alimentos debe demostrar que el procesador o proveedor de alimentos que está usando está “aprobado.” Pida ver una copia del permiso de salud de su proveedor o el último reporte de inspección.
- La comida no puede ser preparada en un domicilio particular.

G. Procedimientos para recalentar los alimentos

Para recalentar alimentos potencialmente peligrosos que se mantendrán calientes a las temperaturas especificadas:

- Recaliente rápidamente los alimentos usando equipo de cocina o el horno de microondas a una temperatura de 165⁰F dentro de dos horas. Nunca recaliente alimentos en una mesa de vapor!
- Si los alimentos se recalientan en el horno de microondas: recaliente todas las porciones de comida a una temperatura de 165⁰F rotando o batiendo la comida. Mantenga cubierta los alimentos y permita que se mantengan cubiertos durante dos minutos después del recalentado.
- Alimentos procesados comercialmente que estén listos para su consumo, como los vegetales enlatados, deben ser recalentados a una temperatura interna de 135⁰F o más dentro de dos horas.
- La comida cocinada y refrigerada que es preparada para consumo inmediato puede ser servida a cualquier temperatura.

AVISO A CONSUMIDORES

Si algún establecimiento de alimentos sirve alimentos crudos o carne de res, puerco, aves, pescado, o huevos parcialmente cocidos o alimentos que contienen huevos crudos o parcialmente cocidos (por ejemplo, aderezo de ensalada cesar o salsa holandesa), tiene que dar aviso verbal al cliente (al tiempo en que se toma la orden) o por escrito (en el menú) de que los alimentos están crudos o parcialmente cocidos.

- No enfríe los vasos o almacene objetos en el hielo si ese hielo se usará en las bebidas.
- Limpie los abrelatas antes y después de cada uso y cambie o alterne la cuchilla frecuentemente.
- Almacene los alimentos cocidos y los que están listos para servir encima de los alimentos crudos en el refrigerador.
- Mantenga los alimentos cubiertos.
- No amontone los alimentos descubiertos.
- No agregue sulfatos a la fruta fresca y a las verduras ni a los alimentos potencialmente riesgosos como la carne, el pescado, la carne de ave, o productos lácteos.

B. Preparación apropiada de los alimentos para evitar su contaminación

- Lave las frutas y las verduras en el área asignada antes de prepararlas. Asegúrese de lavar, enjuagar y desinfectar esta área después de cada uso, especialmente después de preparar carnes crudas, o verduras.
- Al preparar carnes crudas, prevenga la contaminación limpiando y desinfectando las tablas para cortar antes de preparar otros alimentos.
- Prepare los alimentos crudos por separado de los alimentos cocidos.

C. Protección de alimentos contra contaminación químicas

Los detergentes, pulidores, productos cáusticos, sustancias para limpiar y secar, y otros productos similares son venenosos para los humanos. Manténgalos almacenados lejos de los alimentos.

- Siga las instrucciones para el almacenamiento y uso de químicos.
- Mida cuidadosamente las cantidades indicadas para los químicos. Nunca mezcle sustancias químicas, especialmente el amoníaco y los blanqueadores.
- Almacene los químicos en sus envases originales. Manténgalos en áreas secas, en gabinetes cerrados con llave o lejos de los alimentos o de las superficies usadas para la preparación de alimentos, y separados de otros químicos que puedan producir una reacción.
- Nunca use envases de alimentos para almacenar químicos ni envases químicos para almacenar alimentos.
- Los envases de químicos vacíos tienen que ser eliminados siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Los manejadores de alimentos que usen químicos tienen que lavarse y secarse las manos antes de continuar preparando alimentos.
- Todos los envases o rociadores tienen que tener la etiqueta apropiada con el nombre del contenido y los riesgos de la sustancia.

D. Protección de alimentos contra riesgos físicos

La tierra, el cabello, el vidrio quebrado, los clavos, las grapas, los fragmentos de metal (por ejemplo, el estropajo metálico) luces sin protectores, piedras, curitas, y otros objetos pueden entrar accidentalmente a la comida. Es importante asegurarse de que los alimentos estén almacenados y preparados apropiadamente para evitar estos peligros.

- No almacene palillos o decoraciones no comestibles por encima de las áreas de almacenamiento de alimentos.

- Después de calentar los alimentos, cocinar, o mantener la temperatura caliente, los alimentos potencialmente peligrosos deben ser enfriados rápidamente a una temperatura de 135 °F a 70 °F dentro de 2 horas y de 70 °F a 41 °F dentro de 4 horas.
- Las porciones grandes de alimentos deben ser divididas en recipientes más pequeños para asegurar que se enfríen rápidamente.
- Los métodos de enfriamiento adecuado rápido incluyen:

1. Poner los alimentos en recipientes no muy hondos
2. Separar la comida en porciones más delgadas
3. Usar equipo para enfriado acelerado
4. Usar recipientes que facilitan la transferencia de calor
5. Agregar hielo como ingrediente
6. Usar palas de hielo
7. Meter los recipientes en el hielo mientras se revuelven los alimentos frecuentemente

- Los recipientes usados para enfriar deben mantenerse tapados levemente o destapados si están protegidos de cualquier contaminación durante el proceso de enfriamiento y deben ser ligeramente revueltos si es necesario para que se enfríen uniformemente.

F. Procedimientos para descongelar los alimentos

Existen 4 métodos aprobados para el descongelamiento de alimentos:

1. En el refrigerador
2. Sumergiendo completamente bajo agua que sale de la llave a una temperatura de 70 °F o menos por no más de 2 horas (se debe poder enjuagar partículas de alimentos)
3. En el horno de microondas
4. Mientras se cocina.

- Cocinar alimentos potencialmente peligrosos a la temperatura adecuada es la única manera de eliminar gérmenes en la comida.
- Deben de usarse termómetros de vástago con sensor para revisar las temperaturas internas. Un termómetro termoeléctrico es el mejor para medir la temperatura interna en la carne molida o hamburguesas. Se deben limpiar y desinfectar los termómetros entre cada uso. También se pueden usar los termómetros digitales.

Las temperaturas internas establecidas por el estado para la cocción adecuada son:

Alimento	Temperatura de cocción
Para mantener frutas y verduras cocinadas calientes	135°F
Huevos cocinados para servir inmediatamente; pescado, piezas de carne individuales	145°F por 15 segundos
Carne molida; carne inyectada, huevos crudos para servirse posteriormente	155°F por 15 segundos
Carne de ave, carne de ave molida, carnes rellenas (pescado, carne, carne de ave, pasta); rellenos con pescado, carne o carne de ave)	165°F por 15 segundos
Carnes asadas (res, puerco y jamón)	130°F o según las especificaciones en el Código de Alimentos al Menudeo de California

Es importante saber que la temperatura requerida **no es** la temperatura del horno, sino la temperatura interna de los alimentos después de que estos están cocidos.

E. Procedimientos para enfriar los alimentos



- Coloque y de mantenimiento a las cubiertas protectoras de las luces que están por encima de las áreas de almacenamiento de alimentos, en los mostradores con verduras, y en las áreas de preparación de alimentos.
- Quite las grapas, los clavos, y objetos similares de las cajas y canastas cuando los alimentos se reciban para que estos materiales no caigan en los alimentos.

CONTROL DE TEMPERATURA

A. Temperaturas requeridas

- La temperatura requerida para alimentos potencialmente peligrosos que estén en mesas de vapor o en equipo para mantener los alimentos calientes siempre debe ser de 135 °F o más elevadas.
- Las temperaturas para mantener los alimentos fríos tienen que ser de 41 °F o menos excepto en los buffets de ensaladas u otro tipo de buffets. En estos los alimentos potencialmente peligrosos se pueden mantener entre 41 °F y 45°F durante un máximo de 12 horas en un día; después es necesario tirar estos alimentos. Los huevos crudos con cáscara, envases cerrados de leche pasteurizada, y productos de leche pasteurizada también pueden ser almacenados entre 41 °F y 45 °F.
- Cada refrigerador debe tener un termómetro exacto. Ponga el termómetro en la parte más cálida del refrigerador. Este lugar está usualmente cerca de la puerta en el estante más alto.



- La temperatura adentro del refrigerador debe mantenerse en 41^oF o menos. Recuerde, la refrigeración le pone un alto a la multiplicación de la mayoría de gérmenes, pero cocinar los alimentos usando las temperaturas adecuadas es la única manera de eliminar los gérmenes.

B. Registros de temperatura y método de uso

Usar registros de temperatura es una manera de asegurarse que usted tiene el control de la temperatura para mantener los alimentos en buen estado mientras están calientes o fríos. Por ejemplo:

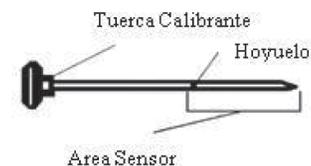
- Las temperaturas para mantener los alimentos fríos deben ser anotadas cada dos horas para asegurarse que las comidas frías estén a 41^oF o menos.
- Las temperaturas para mantener los alimentos calientes tienen que ser anotadas cada dos horas para asegurarse que los alimentos calientes estén a 135^oF o más.
- Anote la temperatura de los alimentos potencialmente peligrosos que han sido recalentados para asegurarse que la temperatura interna es de 165^oF o más.
- Las temperaturas de cocción de alimentos potencialmente peligrosos como la carne, la carne de ave, el pescado, y los huevos tienen que ser anotadas varias veces durante el día.

C. Como calibrar su termómetro

Los termómetros tienen que ser calibrados según las especificaciones del fabricante siempre que sea necesario para asegurar su exactitud (por ejemplo, si se caen) pero no menos de una vez cada semana. Usted debe anotar en un registro las fechas de las calibraciones. Si un termómetro no tiene instrucciones específicas para la calibración, el siguiente método puede ser usado.

Método usando el Punto de Congelación:

1. Llene un envase grande con hielo, preferiblemente molido si lo tiene. Agregue agua limpia de la llave hasta que el envase esté lleno. Mezcle el hielo y el agua



Termómetros de Vástago Bimetálicos

2. Ponga el sensor del termómetro en el agua con hielo para que el área del sensor quede completamente sumergida. El área del sensor mide una pulgada desde la punta del termómetro bimetálico. No deje que el sensor toque los lados o el fondo del envase. Espere 30 segundos o hasta que el indicador de temperatura se detenga.
3. En los termómetros bimetálicos, mantenga la tuerca de calibración en la parte baja del marcador firmemente con una llave de tuercas o con la herramienta conectada en la funda, y gire el marcador hasta que la temperatura sea de 32^oF (0^oC).

Método usando el Punto de Hervor

1. Hierva agua de la llave limpia en un recipiente hondo.
2. Ponga el sensor del termómetro en el agua hirviendo para que el área del sensor esté completamente sumergida.
3. En los termómetros bimetálicos, mantenga la tuerca de calibración en la parte baja del marcador firmemente con una llave de tuercas o con la herramienta conectada en la funda, y gire el marcador hasta que la temperatura sea de 212^oF (100^oC) o la temperatura de hervor adecuada según la elevación de su localidad.

D. Como cocinar apropiadamente los alimentos